CRUCIGRAMA

1	2	3		■	4	5	■	6	7	8	9
10			■	11			12	■	13		
14		■	15					16	■	17	
	■	18		■	19		■	20	21	■	
22	23				■	■	24			25	
■	26			■	27	28	■	29			■
30	■		■	31				■		■	32
33	34		35	■	36		■	37		38	
39		■	40	41			42		■	43	
	■	44			■	■	45		46	■	
47	48		■	49	50	51		■	52	53	
54				■	55		■	56			

HORIZONTALES

1- Plena intención con que se dice o hace algo
4- Primera sílaba de cómo se le llama a la mujer con hijos
6- Lo que está en boga (invertido)
10- Modo de empleo de algo
11- Fiesta nocturna, farra
13- Cualquier tipo de circunferencia rígida, de cualquier material
14- Símbolo químico del Calcio
15- Pieza de metal que gira sobre un eje y se usa para medir la velocidad y dirección del viento
17- Dos primeras letras del nombre de importante obra y personaje de Shakespeare
18- Nombre de la tercera nota musical de la escala natural
19- Dos primeras letras del nombre de la parte de la cale destinada a los peatones
20- Antónimo de regresar en presente de la tercera persona del singular
22- Nombre de la última letra del alfabeto griego
24- Tempestad violenta en la que se producen vientos superiores a los doscientos kilómetros por hora
26- Composición poética de gran elevación
27- Dos primeras letras del nombre del conjunto de ocho notas musicales
29- Siglas que usan los barcos en alta mar para solicitar auxilio
31- Dícese de lo que se transmite por la palabra, por la boca
33- Espacio abierto donde se realizan pláticas, reuniones o representaciones artísticas
36- Símbolo químico del osmio
37- Sustancia viscosa que se usa para pegar
39- Símbolo químico invertido del Silicio
40- Piedra llana con alguna inscripción que se coloca en las tumbas
43- Nombre invertido de la letra que simboliza a la nota musical Sol
44- Máximo nivel a que se llena cualquier clase de recipiente
45- Hembra del mamífero plantígrado de gran pelaje y uñas a modo de ganchos
47- Adverbio de lugar que indica algo más cercano que allá
49- Cuerpo magnético capaz de atraer a ciertos metales
52- Malla que se usa para cazar o pescar
54- Instrumento a modo de pala que sirve para impulsar pequeñas embarcaciones
55- Antónimo de regresar
56- Pedazo largo y delgado de madera que se usa para golpear

VERTICALES

1- Se le denomina así a un conducto, canal o tubería
2- Tres primeras letras de lo que es mostrarse algo (invertido)
3- Primera sílaba de cómo se le llama al demente, orate
4- Hembra del mulo
5- Dícese del alimento que se toma en las noches (invertido)
7- Primera sílaba del nombre del cubo en cuyas caras hay puntos que van del uno al seis
8- Metal amarillo precioso de gran valor dentro de la joyería
9- Dícese del movimiento desordenado de una muchedumbre y que por lo general es en contra de la autoridad
11- Primera sílaba del nombre de la pieza de barro cocido que se usa para hacer techumbres
12- Símbolo químico del astato
15- Madero o estructura de acero u otro material que sirve para formar los techos
16- Nombre de la segunda gran dinastía real de Portugal
18- Acción de calcular el peso, medida o volumen de algo
21- Se le llama así a la capacidad de localidades de un recinto público
23- Símbolo químico del Molibdeno
25- Símbolo químico del Osmio
27- Intersticio que existe entre las moléculas de los cuerpos (invertido)
28- Por poco
30- Poner en el tono correcto algún instrumento musical
32- Nombre que recibe la construcción típica de los templos budistas en oriente
34- Dos primeras letras de cómo se le llama al que es atrevido, aventurero
35- Movimiento ondulatorio de las aguas marinas que llega a las orillas
37- Cualquier cuerpo aeriforme a presión y temperatura ordinarias
38- Acusativo y dativo de la primera persona del singular
41- De esta manera, de este modo
42- Gracia especial que se tiene para hacer algo determinado
44- Siglas que se refieren a la memoria de acceso directo de una computadora
46- Piedra llana que puede servir como altar para realizar ceremonias religiosas
48- Nombre de la letra que simboliza a la nota musical Do
50- Pronombre posesivo de la primera persona del singular
51- Símbolo químico del Argón
53- Nombre invertido de la segunda nota musical de la escala natural

SOLUCIÓN AL ANTERIOR

V	I	S	I	R	■	■	A	T	I	C	O
E	■	E	R	■	F	O	■	O	S	■	R
L	A	■	A	T	A	C	A	R	■	P	I
A	M	O	■	A	R	E	C	■	S	A	G
D	A	G	A	■	O	S	■	C	A	S	I
O	R	■	R	E	■	■	S	O	■	A	N
R	■	P	O	L	I	G	O	N	O	■	A
■	T	O	■	E	T	E	R	■	D	A	■
T	A	R	A	■	E	M	■	R	I	T	O
A	L	O	N	■	M	A	■	E	N	A	M
J	O	■	A	S	■	■	A	S	■	J	A
O	N	O	■	E	D	E	N	■	T	O	R

PREVENCIÓN | LOS VACACIONISTAS DEBEN EXTREMAR CUIDADOS PARA EVITAR DAÑOS

Instan a no exceder la exposición al sol

Los rayos del astro rey pueden ocasionar quemaduras muy dolorosas y provocar cáncer de piel

POR **DIANA GONZÁLEZ**
EL SIGLO DE DURANGO



Donde quiera que se pasen las vacaciones, es recomendable no exponerse mucho tiempo al sol para evitar daños irreversibles.

EL ORO, DGO.- En verano muchos vacacionistas se exponen voluntariamente al sol debido a las actividades que realizan al aire libre, el contacto con la playa o balnearios o sólo para broncearse, a pesar de que hacer esto en exceso o sin cuidado puede ocasionar lesiones en la piel que van desde un pequeño enrojecimiento a auténticas quemaduras. Es importante tomar precauciones.

Las quemaduras solares se presentan cuando el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo (melanina) para proteger la piel. Una quemadura de sol en una persona con piel muy clara puede ocurrir en menos de 15 minutos de exposición al sol del mediodía, en tanto que una persona con piel oscura puede tolerar la misma exposición por varias horas. No aparece inmediatamente, pero cuando la piel empieza a doler y tornarse roja ya se ha causado el daño.

El dolor empeora entre las seis y 48 horas después de la exposición al sol. Las quemaduras de primer grado se caracterizan por ser muy inflamatorias y no destruir los estratos profundos de la piel. Se presentan como enrojecimiento, hinchazón y dolor, que ceden en tres días. Finalmente se puede producir la descamación. Si la quemadura es más profunda se producen ampollas, se trata de quemaduras de segundo grado, la evolución es buena y la ampolla se reseca y desprende sola en pocos días. Después de unos ocho o diez días se completa la regeneración de la piel sin dejar señales. Es mejor no reventar las ampollas ya que la piel levantada es el mejor apósito posible y el líquido contenido tiene las defensas suficientes como para fortalecer la piel.

Según los estudios recientes, como los del Centro Médico de la Universidad de Maryland, las consecuencias a largo plazo debidas a años de sobreexposición al sol son significativas pues los estudios médicos muestran que una quemadura con ampollamiento duplica la probabilidad de que se desarrolle un melanoma maligno. La exposición crónica también causa arrugas y envejecimiento prematuros de la piel además de las llamadas "manchas de la edad". Los niños de piel clara, rubios, pelirrojos o con pecas, son más sensibles a los rayos solares, por lo que deben utilizar cremas de mayor índice solar que los niños de piel oscura.

La mejor manera de evitar las quemaduras solares es hacer un uso racional del sol. La exposición excesiva a sus rayos puede ser perjudicial tanto a corto como a largo plazo. Al principio del verano se debe tomar el sol pocos minutos, e ir aumentado el tiempo a medida que la piel se va adaptando a la exposición. Se debe proteger la piel con cremas protectoras solares (fotoprotectoras) que actúan como filtro solar. Debe elegirse el factor de protección más correcto en cada caso; para ello es muy útil consultar con el médico o el farmacéutico solicitando su consejo. En principio es preferible usar un filtro solar de alta protección (protección solar 30-60) en las primeras exposiciones al sol, e ir reduciendo. Se deben aplicar de manera generosa y en caso de exposición al sol durante un periodo de tiempo prolongado durante el día, se recomienda el uso de sombrero o ropa protectora. La ropa clara refleja el sol.

No obstante, los rayos del sol también son imprescindibles para que el metabolismo mineral sea correcto. Concretamente, el sol es el responsable de que los huesos se mineralicen porque convierte el calcio de la sangre en materia ósea. Durante el crecimiento en la infancia es aconsejable tomar el sol (con prudencia) para mejorar la incorporación de calcio al hueso.

Cómo tratarse

Para aliviar las quemaduras de sol:

- Se puede intentar una ducha fría o un baño o colocar un pedazo de tela frío y húmedo sobre la quemadura. Puede añadir al agua del baño soda de hornear.
- Se debe evitar el uso de productos que contengan benzocaína, lidocaína o petróleo (como la vaselina), porque retiene el calor.
- Si se presentan ampollas, la aplicación de vendajes secos puede ayudar a prevenir la infección.
- Si la piel no presenta ampollas, se puede aplicar una crema humectante para aliviar la molestia.
- Los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno, pueden ayudar a aliviar el dolor causado por la quemadura. (Se debe evitar el uso de aspirina en niños que presenten fiebre).
- Se debe llamar al médico si se presenta fiebre con la quemadura por el sol, se presentan ampollas llenas de líquido, mareo o dificultades visuales acompañando la quemadura.

FUENTE: Investigación de El Siglo de Durango

Cáncer de piel

El cáncer de piel que está relacionado con la exposición al sol es de dos tipos:

- El cáncer epidermoide o epitelioma es la malignización de las células propias del recubrimiento de la piel. Se manifiesta con una pequeña área costrosa, verrugosa o ulcerada en la piel. Una forma típica es como una herida que no cura bien y no desaparece con los tratamientos habituales. Este tipo de cáncer suele afectar a las áreas de piel más expuestas al sol (cara, cuello, hombros y espalda). El tratamiento es quirúrgico (extirpación) y la mayor parte de los casos son curables si se diagnostican en fase precoz.
- Por otra parte, el melanoma es la malignización del componente pigmentario de la piel. Se trata de melanocitos anómalos que forman una lesión oscura en la piel, muchas veces similar a una peca. Es difícil distinguir una peca normal de una maligna (melanoma) por lo que se recomienda consultar al médico en casos de aparición reciente de una peca, si ésta es muy oscura, tiene bordes irregulares o crece rápidamente. El tratamiento es sobre todo quirúrgico (extirpación) y pueden añadirse otros tratamientos complementarios con radio, quimio o inmunoterapia. Se trata de una lesión agresiva que si no se trata a tiempo puede ser muy grave.

FUENTE: Investigación de El Siglo de Durango

ARCHI











HOMBRE ARAÑA





EDUCANDO A PAPÁ





MANDRAKE



